

День	четверг
------	---------

Неделя	1
--------	---

Дата: 19.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ясли/сад)
Завтрак	<i>Омлет с маслом</i>	<i>160/180 30/30</i>	
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	<i>30/9</i>	
	<i>Кофейный напиток сладкий</i>	<i>180/200</i>	
Итого за завтрак			
	<i>Апельсин</i>	<i>125/125</i>	
Итого за второй завтрак			
ОБЕД	<i>Помидор свежий</i>	<i>40/40</i>	
	<i>Суп овощной</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Котлета куриная</i>	<i>60/70</i>	
	<i>Рис отварной со сливочным маслом</i>	<i>120/130</i>	
	<i>Компот из изюма</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/42</i>	
Итого за обед			
ПОЛДНИК	<i>Пряник</i>	<i>57/57</i>	
	<i>Чай с молоком</i>	<i>160/200</i>	
Итого за полдник			
	<i>Сельдь слабосоленая</i> <i>Винегрет овощной</i>	<i>17/17</i> <i>150/180</i>	
	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	<i>180/200</i>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>28/28</i>	
Итого за ужин			

Итого за день:		
----------------	--	--